

エイチ・アイ・エス発行の季刊誌  
**HIS**  
Come, Please, TRAVEL

エイチ・アイ・エス発行の季刊誌  
旅+ライフスタイル フリーペーパー誕生！！

旅に出る・・・そのワクワク感を日常に

# Vamos!

by H.I.S. Turismo

Vol.2

## 特集：魅惑の国コスタリカ

サンパウロ女子会 ベストクロワッサン決定会議

12月&クリスマス 女性が喜ぶトキメキレストラン

鮮やかな布で思い出の1足を! リオの靴アーティスト

気になる2月のカーニバル休み! おすすめツアーをご紹介します

創刊2号

¥0・無料

## Contents

- 02 大好きな布で思い出の一脚を  
靴アーティスト イビナ・ジネアス
- 03-05 特集 癒しと魅惑の国 コスタリカ
- 06 旅で活躍！英語・スペイン語・ポル語一言フレーズ
- 07 体験！ヘッドスパで頭スッキリ＆髪のトラブル解消
- 10/11 サパ加女子会！ベストクロワッサン決定会議
- 12 腰のトラブル改善 エクササイズ
- 14 12月&クリスマス 女性が喜ぶトキメキレストラン
- 15 備えあれば憂いなしブラジル救急 時のお話
- 16-18 1月2月のお休み おすすめツアー



**タイトル & コンセプト**

Vamosは英語のLet'sに当たる単語。Vamos viajar! (旅行に行こう!) Vamos comer! (食べよう!) のように使い、ひとりではなくみんなで楽しむ! という意味も込められています。フリーペーパー「Vamos!」は、H.I.S. ブラジルが2ヶ月に1回お届けする情報誌。旅に出た時のように、日常にもワクワクを! をテーマに、ブラジルの情報、毎日の暮らしを豊かにするアイデア、オススメレストラン、休暇を使った旅行プランなどをご紹介しながら、ブラジル人も日本人も、そして世界の人たちも、人と人をつなぐきっかけ作りを目指しています。



**GRÁFICA  
PAULO'S**

## 私たちが印刷をしています!

Vamos! を印刷をしてくれているのは、リベルダーヂにある印刷会社 Gráfica Paulo's 企業のパンフレットやカレンダーから商品のパッケージ、雑誌などを手がけています。  
Paulo's Comunicação e Artes Gráficas LTDA.

R. São Joaquim, 158 - Liberdade, São Paulo Tel : (11) 3277-8214

**広 告  
募 集**

Vamos! では、レストランやスパなど、日本人に伝えたいサービスや広告を募集しています! 詳しくは下記連絡先までお問い合わせください。

(担当: 大森)

連絡先: [omori@his-brasil.com.br](mailto:omori@his-brasil.com.br)

→ レストラン Kinoshita  
振りこみつき個室もあります!



大好きな布で思い出の一足を！

リオ・デジャネイロの靴アーティスト

イビナ・ジネアス  
Hívinna Dineas

## きっかけ

イビナが靴作りに出会ったのは2014年。国の留学プログラムで滞在していたアメリカでした。留学先のジョージア州サヴァナの大学で行われていた靴づくりのコースを見学し、一目惚れ。すぐに登録を済ませ、習い始めました。

もともとデザインを勉強していたイビナですが、靴づくりは初めての経験。試行錯誤しながらも、ブラジルに戻る頃には靴作家の道を目指すようになり、小さなブランドイビ・シューズを立ち上げました。



## 幸せを感じる一足を

イビナが多く作るのは子供の靴。靴のデザインを考えるのが大好きな彼女にとって、子供靴はより想像力を掻き立てられ、自由に遊びのある靴を作れるのだそう。

遊びごころいっぱいイビナの靴は、鮮やかな花柄やバイナッブル柄だったり、親子でお揃いを楽しめたり、時には魚の尾までついていたり・・・。見る人をほっこり幸せな気持ちにさせてくれます。

素材を丁寧に選び、パーツを裁断して揃え、縫い始める時もイビナにとって最高に幸せな時。平面だったパーツが縫っていくなかで立体的で温かみのある靴に変わっていくのを感じながら、時が過ぎるのを忘れ作業をしていく時間。彼女にとって何よりもリラックスできる時間です。



## 夢は世界に届けること

イビナがこだわっているのは、なるべく自然の素材を使い、動物を傷つける革は使わないこと。ひとつひとつ手作りの靴は、1足69リアルから。自分の作品を気に入って愛用してくれることが靴アーティストの喜びだと話すイビナ。 ゆっくりファンを増やして、いつか世界の人々にも自分の靴を届けるのが夢です。



FB&インスタスタグラムでも作品を見られます。Whatsappで英語のメッセージもOK。Hivi shoesで検索をしてみてください！  
HP情報：<https://www.hivishoes.com>

# 癒しの国 コスタリカ



キャノピーツアー



## 魅力① 何と言っても！雄大な自然

国土の4分の1が国立公園や保護区に指定されているコスタリカ。エコツーリズム発祥の地とも呼ばれ、自然に負担のない持続可能なツアーが発達しています。コスタリカの背骨とも呼ばれる山脈もあることから標高差が激しく、そのため、海から山まで様々な動植物やアクティビティーを楽しめることも魅力。海ではダイビングやホエールウォッチング、ウミガメの出産、陸では、熱帯雨林を滑車で駆け抜けるキャノピーツアー、ナイトツアー、川ではボートツアーなど、1回の訪問では味わえきれない魅力の宝庫です。自然を傷つけず何度も楽しんでもらうため、観光客の数を限定。同時に子供の頃から、自然保護やゴミの分別などの教育も充実させています。



## 魅力② 温泉でゆったり癒される

日本のように火山が多いコスタリカでは、各所で温泉が湧いています。一番有名なのが、アレナル火山の近くにあるタバコン温泉。ジャングルの中に広がる温泉で、ゆっくりお酒や飲み物を飲みながら楽しむのがコスタリカ流です。人々が親切でサービス精神が旺盛なのもコスタリカの癒しの理由。絶景や温泉、マイナスイオン、動物たちと人々の優しさに癒されるひとときをお楽しみ下さい。

## コスタリカ 国情報

国名：コスタリカ共和国 首都：サンホセ  
 面積：四国と九州を合わせた大きさ  
 公用語：スペイン語 ありがとう：グラシアス  
 通貨：1コロン=0.20円（17年11月現在）

日本と並び、軍隊を持たない国として知られるコスタリカ。『丸腰国家～軍隊を放棄したコスタリカ60年の平和戦略～（扶桑社新書）を読むと、大国アメリカを前にコスタリカが選んだ賢い選択の経緯を把握できます。平和を考える一冊です。



魅力③

# コスタリカ

で出会える  
生き物たち



その美しい色と優雅な容姿から  
幻の鳥と呼ばれるケツァール。  
オスはより長く美しい尾を持ちます。  
手塚治の「火の鳥」でも知られる  
鳳凰のモデルとなった鳥とも言われて  
います。



アマゾン  
オオハチクイモドキ



ノジロオマキザル



イチゴヤドクガエル

マントホエザル

様々な動物の鳴き声!!  
エコツアーでは、耳も  
研ぎ澄まされます!

“世界一美しい” モルフォ蝶

“黄色い胸の” ニシヨクキムネオオハシ



クロコダイル

硬い皮を持つクロコダイルにも強敵がいます! それ  
がジャガー! ジャガーの前では、クロコダイルも  
タジタジ。動物たちはみな、食物連鎖で生きています。

僕より強い  
動物もいるよ。

僕ジャガー

まだまだ  
あります!

コスタリカ  
を楽しむ

あれ  
これ

## 音楽



ラテン音楽

若手ミュージシャン  
Esteban Calderonは  
甘いマスクで人気。オス  
スメは ¿Y cómo hago ahora?

## 郷土料理



タマル

トモロコシの粉とご飯、干し  
ぶどうなどが入った家庭料理。  
素材の味を生かした料理は  
日本人にも人気です!

## お土産



リサノソース

コスタリカ人の食卓には  
欠かせない調味料!  
ウスターソースに似て  
日本人もハマる味!

国土の26%が保護区に指定されているエコ先進国で、自然に癒されながらエコツアーをたっぷり体験!

# カーニバル連休 特別企画ツアー

## コスタリカ 5日間

催行日 2月10日～14日

旅行代金 US\$ 2,398～

日程	スケジュール
2月10日	<p>早朝、サンパウロ・グアレーリョ空港集合 サンパウロを出発、リマ空港へ。(約5時間) リマ空港で各自お乗り換え、コスタリカへ。(約4時間) コスタリカ、サンホセ空港着。日本語ガイドがお待ちしています。 専用車両にて、サラビキへ移動。(約2時間) ホテルに到着。夕食をはやめにとります。</p> <p><b>熱帯雨林ナイトツアーに参加</b> ＜約2時間・日本語アシスト付き＞ *アカメアマガエルなど夜行性のカエルのほか、熱帯雨林に生息する動物を観察します。</p>
2月11日	<p>ホテルにて朝食をお召し上がりください。 <b>生物多様性豊かな熱帯雨林の動物ツアーに参加</b> ＜日本語アシスト付き・約2時間＞ *大きなクチバシを持つオオハシや、キヌハネドリ、イチゴヤドガエルなどの生物を観察します。</p> <p>ホテルにて昼食後、フォルトウナーへ移動。(約1時間半) <b>アレナル火山の展望台ツアーに参加</b>＜日本語アシスト・約1時間＞ *勇壮なアレナル火山とコスタリカ最大の湖アレナル湖を一望できる展望台を訪問します。</p>
2月12日	<p>ホテルにて朝食をお召し上がりください。 ホテルを出発し、モンテベルデへ移動します。(約3時間) 途中<b>コスタリカ最大のアレナル湖をボートで横断</b>。 水鳥や水辺に生息する野生動物を探しながら移動します。 レストランにて昼食後、ホテルに到着。 スカイアドベンチャーへ移動。(約2時間) <b>キャノピー&amp;ゴンドラ遊覧ツアーに参加</b> ＜日本語アシスト・約2時間＞ *樹木の間に張ってあるケーブルを滑車をつかって滑り渡る爽快なアドベンチャーへ挑戦ください。 ゴンドラからは、鬱蒼と広がる熱帯雨林の緑の絨毯と太平洋が望める絶景をお楽しみください。 <b>「タバコン温泉」に訪問</b> ＜約2時間半・日本語アシスト付・夕食付＞</p>
2月13日	<p>ホテルにて朝食をお召し上がりください。 <b>ケツァール探鳥ツアーに参加</b>＜日本語アシスト・約2時間半＞ *エコノリスム発祥の地と言われる熱帯雨林にて、世界一美しいと言われる鳥ケツァールを探します。 他にも、ハチドリ、フウキンチョウ、ツグミ、ラン、シダなどの多様な動植物を観察します。 終了後、モンテベルデを出発し、空港へ参ります。 夕方、サンホセ空港発、ボゴタで各自乗り換えをしブラジルへ。</p>
2月14日	朝、サンパウロ到着。お疲れ様でした!

大自然を感じる  
天然温泉でリラククス



### タバコン温泉

コスタリカにきたら絶対に行きたいタバコン温泉! 熱帯雨林に囲まれた中に流れる川は全部温泉。温泉からは今尚活動しているアレナル火山を望むことができるだけでなく、森に住む野生動物を見ることができることも! 旅の疲れを癒してください。

### 見どころ①

#### 熱帯雨林ナイトツアー

ガイドなしではできない夜のモンテベルデの動物観察は、まさにエコツアーの醍醐味! タランチュラ、昆虫多種、寝ている鳥、運が良ければヤマアラシ、キンカジョウ、ナマケモノ等の哺乳類も観察されます。知識・技術ともに優れたガイドと歩けば何倍も楽しい散策になります♪



朝晩は冷え込むことがあるので、防寒対策を忘れずに!

### 見どころ②

#### ケツァール探鳥ツアー

現在900種余りの鳥類を確認しているコスタリカ。毎年、世界中から野鳥愛好家が訪れます。なかでも世界一美しいとされる、古代マヤの聖鳥、手塚治氏の「火の鳥」のモデルとしても知られる、幻の鳥ケツァールを探鳥します。マイナスイオンが降り注ぎこれほど魅力的で快適な森で一行する日本語ガイドと探鳥をお楽しみください。



## アクティビティ

### キャノピーツアー

密林の地上数十メートルの木から木に張られたワイヤーロープを安全装置で吊り降りたり滑車で滑り渡るスリル満点のアトラクション。熱帯雨林の中タワーの様に思い切り絶叫しストレスを吐き出しましょう。



### ゴンドラツアー

ゴンドラに乗って縦横無尽に探検! 森の中を突き抜けたり、木の一番上まで登ったりと、高低様々な視点からお楽しみください。



## コーヒーブレイク

コスタリカはアラビカ種(高級なコーヒー豆)のみ栽培が許可されていて、他の種類の低品質なコーヒー豆の栽培は法律で禁止されているというユニークな国です。コスタリカ産のコーヒー豆の味は、酸味が豊かで苦味は控えめ。軽くで飲みやすい芳香な香りの中に、深めのコクがあり絶妙なバランスを保っています。コーヒーを飲んだ後にほんのりするフルーティーな香りが気持ちをリラックスさせます。





## 旅に役立つ ひとことフレーズ ～ 飛行機編 ～

アメリカや南米、ブラジル国内へと旅行が増えるシーズン。言いたいことが伝えられないと旅も100%楽しめませんよね！今回は、語学学校 CALJ にご協力をいただき、英語とスペイン語とポルトガル語の3カ国語で、ひとことフレーズを教えていただきました！（スペイン語は国により表現が異なるので、より多くの国で通じやすい表現にさせていただきました。）

(飛行機の席を)  
通路側にしてください！

An aisle seat please.

アン・アイウ・スイート・プリーズ

Un asiento de pasillo, por favor.

ウン・アシエント・デ・パシージョ・ボル・ファボール

Um assento no corredor, por favor.

ウン・アッセント・ノ・コヘドール・ボル・ファボール

(飛行機の席を)  
足が伸ばせる席に  
座れますか？

Can I sit in the exit row seats?

キャナイ・シット・イン・ザ・エグズィット・ロウ・シートス？

¿Podría sentarme en un asiento mas cómodo?

ポドリア・センタールメ・エン・エル・アシエント・マス・コモド？

Posso ficar em um assento com mais espaço na frente?

ポツ・フィカー・ヌン・アッセント・コン・マイス・エスパツ

ナ・フレンチ？

(空港カウンターで)  
預け荷物はどの空港で  
ピックアップしますか？

In which airport do I have to pick up my luggage?

イン・ウィッチ・エアポート・ドウ・アイ・haf・トゥー・

ピック・アップ・マイ・ラゲッジ？

¿En cuál aeropuerto hay que buscar mi equipaje?

エン・クアル・アエロプエルト・アイ・ケ・ブッカル・ミ・エキパヘ？

Em qual aeroporto tenho que pegar minha bagagem?

エン・クアル・アエロポルト・デーニョ・ケ・ベガール・ミーニャ

・バガーゼン？

(飛行機内で)  
薬を飲むために お水を  
お願いできますか？

Can I have water to take my medicine?

キャナイ・ハブ・ウォールー・トゥー・テイク・マイ・メディシン？

¿Podría traer agua para tomar la medicina?

ポドリア・トラエル・エル・アグア・パラ・トマル・ラ・メディシナ？

Pode me trazer água para tomar o remédio?

ポデ・メ・トラゼール・アグア・パラ・トマル・オ・ヘメジオ？

### 今回教えてくださった CALJ の先生



英語・ポルトガル語・スペイン語・フランス語の授業を開講中。スカイプを使って自宅でも気軽に受けられるポルトガル語レッスンや、ビジネスの会話、文章を書くレッスンも人気です！

CALJ Idiomas

住所：Av. Brig. Luís Antônio, 2466 -5 階

電話：+55 11 3288-9623

HP：http://www.calj.com.br

## ヘッドスパで 頭スッキリ& 髪のトラブル改善



最近頭がモヤモヤ、抜け毛も激しい  
編集部のA子がヘッドスパを体験しました！

伺ったのはヘアサロン Tampopo。日本人のヘアースタylist 良さんが迎えてくれました！！  
ブラジルに来てから日常に追われ、抜け毛や頭皮の乾燥、ベトベトして髪のボリュームが出ないなど、様々な髪のトラブルを半ばブラジルだからとあきらめていたA子。ヘッドスパで頭もスッキリしただけではなく、ブラジルでのシャンプーのコツ、日常の頭皮ケアのポイントまで伺い女子力チャージ！  
ブラジルライフに希望を持たせた体験となりました。

### 泥パックで頭皮に潤いを

まずは、シャンプーで軽く頭皮と髪の汚れを落とします。使用するシャンプーはイタリアから取り寄せたもの。脂性や乾燥など、お客さんの頭皮の状態に合わせて専用のシャンプーを選びます。(香りがよくすぐに癒し) ちなみにA子は、乾燥により脂過多。ブラジルは空気が汚れているからと、1日に2回シャンプーしていた事で、乾燥により返って脂が出すぎているのではという診断。ブラジルではシャンプーで洗うのは2日に1回、他の日はお湯で流すだけの人が多いのだそう。  
すでに問題点を発見したA子。次に頭皮全体に泥パックをしてもらいました。泥パックは顔にもできるもの。頭皮の汚れを取りながら潤いも与え、皮膚の状態を改善する効果があります。頭皮に潤いがないと脂が出すぎて抜け毛の原因になるのだそう。さらに

## Hair Salon Tampopo



住所：Rua da Consolação, 3444 SP  
時間：月：10:00-18:00 火/木/金：09:00-19:30  
水：09:00-18:30 土：09:00-19:00

電話：(11) 3063-1428

Whatsapp：(11) 99646-7447 (日本語可)

HP：http://www.tampopo.com.br



マッサージも頭皮に合わせてシャンプーで。  
シートは自動リクライニングでセレブ気分です。

頭皮と顔の皮膚は繋がっているため、頭皮の状態がよくなると、顔のリフトアップ効果もあるのだとか。

### 香りとスチームで癒しのヘッドスパ

泥パックを流したら、次に2階にある専用個室で頭皮のマッサージ。日本から取り寄せた柔らかいヘッドスパのシートに包まれながら、経験豊富な専属のマッサージスタが担当します。部屋にはアロマと癒しの音楽、さらにスチームを頭に当てるので暖かく、至福の時。スチームとマッサージにより頭の血行がよくなるのを体感できます。血行の改善は、頭皮の健康に欠かせない要素。抜け毛の予防になるだけでなく、太く張りのある髪の毛を生み出す、健康な頭皮を維持するために重要なポイントなのだそう。強い紫外線、乾燥、強い洗浄力のシャンプーなど、環境の変化が激しいブラジルで、健康な頭皮を保つのはより困難。良さん曰く、カットするついで・・よりも、月に1回のメンテナンスとして利用するのがオススメとのことでした。



担当してくださったのは松永良さん

東京、NY、LAとカナダ、そして現在サンパウロと経歴17年。デジタルパーマの先駆者として注目され、講師としても活動。ブラジルのモデルや俳優にも支持される美容師。現在はブラジルを中心に、世界に日本の技術を広げるために活動中。

Vamos! 読者だけの割引! 自分へのご褒美に

## ヘッドスパ BRL 158

(時間は準備も含め1時間ほど。通常 BRL 198 です。)

条件：12月末までのご来店のお客様  
(男性・女性どちらでも可能です。  
経験者でも、新規のお客様でも大歓迎です。)

\*ご予約時に Vamos! を見たとお伝えください。





# 優待店

ブラジル全国170万店以上のお店で  
JCBカードをご利用いただけます。  
(ご利用の際には、CIELO社・REDE社のカード端末をご指定下さい。)



## JOJO ラーメン JOJO RAMEN

パライソ



R. Dr. Rafael de Barros, 262  
月~土 18:30-22:00  
月~金 11:30~14:30  
土 12:00~15:00  
(11) 3279-5005

【優待内容】

### 特製豚メシー品プレゼント

※ご注文時にJCBカードでお支払いの旨をお伝えください。  
※団体でご利用の場合、JCBカード1枚のお支払いで2名様まで

## 銀座 銀座寿司 GUINZA SUSHI

ジャルジン・パウリスタ



Alameda Jaú, 540  
月~火 12:00~15:00/19:00~23:00  
土 12:00~23:00  
日曜日・祝日:休  
(11) 3284-4903

【優待内容】

### 焼酎またはキリン一番搾り1杯プレゼント (ランチタイム除く)

※団体でご利用の場合、JCBカード1枚のお支払いで3名様まで  
※ご注文にJCBカードご利用の旨をお伝えください

## 和 KAZU Espaço Kazu

【優待内容】

### 唐揚げ or ビール1本プレゼント

※ご注文時にJCBカードでお支払いの旨をお伝え下さい  
※他の優待との併用はできません



## 和 ケーキ Kazu Cake

【優待内容】

### 全品10%引き

※ご注文時にJCBカードでお支払いの旨をお伝え下さい  
※他の優待との併用はできません



## メウウドン 和店 MEU UDON Kazu

【優待内容】

### 天ぷら一品 or 大盛り無料

※ご注文時にJCBカードでお支払いの旨をお伝え下さい  
※他の優待との併用はできません  
※団体でご利用の場合、JCBカード1枚のお支払いで3名様まで



## 焼き鳥みずさか Yakitori Mizusaka

ジャルジン・パウリスタ



Rua Manuel da Nóbrega, 76 - Loja 15  
月~土 11:30~14:30, 18:00~21:00  
日曜日・祝日:休  
(11) 3284-4776

【優待内容】

### お食事代金10%引き(ランチタイムのみ)

※ご注文時にJCBカードご利用の旨をお伝えください

## 謙造 謙造 KENZO SUSHI Kenzo Sushi

リベルダーヂ



R. Thomaz Gonzaga, 45  
月火水金 11:30~14:30, 18:30~22:00  
木 18:30~22:00  
金土日祝 12:00~15:00, 18:30~22:00  
(11) 3132-3777

【優待内容】

### 前菜1品 または ビール1杯プレゼント

※ご注文時にJCBカードご利用の旨をお伝えください

## ラーメン 和 Lamen Kazu

【優待内容】

### 半チャーハン

※ご注文時にJCBカードでお支払いの旨をお伝え下さい  
※他の優待との併用はできません



リベルダーヂ

大人気の和グループ全レストランでの JCB 優待がとてもお得です。ラーメン、日本料理、スイーツ、お酒、そして、うどんと言わずと知れた定評のある商品どちらをご利用になられてもお得な優待をご利用いただけます。ぜひこの機会に和グループで JCB カードをご利用ください!新商品も続々登場しますので、ご期待ください。

- Rua Tomaz Gonzaga, 84/90 (11) 3275-1790
- EsPaço 和 - 平日 11:00-15:00/18:00-22:30  
土 11:00-15:30/18:00-22:30 日祝 11:00-15:30/18:00-21:00  
EsPRezzo 和 - 終日 10:00-21:00  
メウ・ウドン 和 - 平日・土 11:30-15:30/18:00-22:30  
日祝 11:30-15:30/18:00-21:00
- Rua Tomaz Gonzaga, 51 (11) 3277-4286
- ラーメン 和 - 月~土 11:00-15:00/18:00-22:30  
日祝 11:00-15:00/18:00-21:00

Sweet Deli スイートデリ

セルケイラ・セザール



📍 Av. Paulista, 2001 - loja 4  
 🕒 月~金 9:00-19:30  
 土 10:00-17:00  
 日曜日・祝日:休  
 ☎️ (11) 3289-9832

【優待内容】

JCBカード40レアル以上をお支払いの方に  
 シュークリーム1個プレゼント

※他の優待との併用はできません

焼鳥屋 YAKITORI 焼き鳥屋 YAKITORI

モエマ



📍 Av. dos Carinás, 93  
 🕒 ランチ 12:00-14:30  
 ディナー 18:00-23:00  
 (月~土) 18:00-22:00 (日・祝)  
 ※第1日曜休業  
 ☎️ (11) 5044-7809

【優待内容】

デザート1品無料 またはビール1本(杯)  
 注文でもう1本(杯)無料【上限なし!】

※ご注文時にJCBカードご利用の旨をお伝えください。

Kei (旧 Pub Kei)

ジャルジン・パウリスタ



📍 Av. Paulista, 854 Loja 79/80  
 (ソウホビング・トップセンター)  
 🕒 月~金 11:30-14:30/18:00-22:00  
 土 11:30-15:00/18:00-22:00  
 日 11:30-15:00/18:00-21:30  
 ☎️ (11) 3145-1741

【優待内容】

JCBカード50レアル以上のお支払いの方に  
 枝豆1皿プレゼント

※ご注文時にJCBカードご利用の旨をお伝えください

※他の優待との併用はできません

※団体でご利用の場合、JCBカード1枚のお支払いで2名様まで

TAKA DARU タカダル

ビニエイロス



📍 R. Costa Carvalho, 234  
 🕒 火~金 12:00-15:00 | 火~木 17:30-23:00  
 金 17:30-24:00 | 土 12:00-24:00  
 日 12:00-17:00  
 ☎️ (11) 3034-0937

【優待内容】

お食事代10%引き

※ご注文時にJCBカードご利用の旨をお伝えください

※他の優待との併用はできません

Aizomé 藍染 AIZOMÉ

ジャルジン・パウリスタ



📍 Al. Fernão Cardim, 39  
 🕒 月~金 12:00-14:30/18:30-23:00  
 土 18:30-23:00  
 日曜日・祝日:休  
 ☎️ (11) 3251-5157

【優待内容】

コーヒー(おかわり自由)または  
 駐車場無料サービス

※ご注文時にお申し出ください

※他の優待との併用はできません

Karehouse カレーハウス

ジャルジン・パウリスタ



📍 Al. Campinas, 234  
 🕒 月~金 11:00-16:00  
 日曜日・祝日:休  
 ☎️ (11) 3142-9866

【優待内容】

お食事代金10%引き

※お会計時にお申し出ください

※サービス料・デザート・ドリンク・トッピング代金は割引対象外

※他の優待との併用はできません

YAMAGA YAMAGA Yamagata

リベルダージ



📍 Rua Tomaz Gonzaga, 66  
 🕒 月・火・木・金 11:30-14:30/18:30-23:00  
 土 12:00-15:00/18:30-23:00  
 日 18:30-21:00  
 水曜日:休  
 ☎️ (11) 3275-1790

【優待内容】

お食事代金10%引き

※お会計時にお申し出ください

※ドリンクは割引対象外

※他の優待との併用はできません

HINODE 日乃出

リベルダージ



📍 Rua Tomaz Gonzaga, 62  
 🕒 月・水~金 11:30-14:00/18:30-23:00  
 土 12:00-14:30/18:30-23:00  
 日 12:00-16:00/18:30-22:00  
 火曜日:休  
 ☎️ (11) 3208-6633

【優待内容】

【平日】お食事代金10%引き(ランチタイムを除く)  
 【土日祝】コーヒー1杯サービス

※お会計時にお申し出ください

※ドリンクは割引対象外

※他の優待との併用はできません



BEST

サンパウロ女子会  
フレゼット

クロワッサン決定会議

Kさん

**サンパウロ女子会とは？** ブラジル＆サンパウロライフをより楽しむために結成。第一回目のスイーツ会議につづき、今回2回目。今後は「新調味料を開拓」「子供と過ごすオススメ場所決定」「呑んべい女子の居酒屋探訪」「Uber Eats だけで家 Party」「セアザ大冒険」「ブラジル失敗談でお茶のみ会」「各国料理を学ぶの会」「お誕生日会の開き方」「習い事大研究」「楽しく断捨離してスッキリの会」など、女子目線であったら嬉しい情報を企画＆レポートします！

## サンパウロ クロワッサン&パン屋 事情

今回は、サンパウロ女子会の中でも、そして読者のみなさんからも熱い要望が多かった”ベストクロワッサン決定会議”です！  
せっかくなので、日頃みなさんが感じている、サンパウロのクロワッサン事情を伺いました。

ーQ ブラジルでのみなさんのクロワッサン体験を教えてください！

ー白 バダリアでクロワッサンを買ったことがあるのですが、食べてみると想像したクロワッサンとは違い、トラウマに。

ーキ (全員うなづく) そうなんです！サクサク 感がないし・・・クロワッサンにあるはずの”層”がない><

ーM 日本人が想像する外はサクサク中はしっとりでバターの香りがするクロワッサンではなく、  
中が詰まったどっしりしたパンが多いと言うか・・・(全員うなづく)

ーK 確かに私も、見た目でテンション上がって、食べて撃沈したというクロワッサン体験が・・・。

美味しいとわかっているお店じゃないと、なかなか買えなくなりました。なんでこんなに違いがあるのかしら！？

ーう 私はブラジルに製パン機を持ってきてパンを作っていたのですが、日本の小麦粉がなくなってしまって、ブラジルの小麦粉に変えたときに美味しくなくなって・・・ボンボソの仕上がりに。小麦粉の違いが問題みたいです。

ーM バターもブラジルのものは違いますよね。香りも違う・・・。

ーY ブラジルの小麦粉には、グルテンを少し足すといいと聞いた事があるけどね・・・。

ーQ あれあれ！？クロワッサンだけでなく、パンに対するテンションがみなさん下がっているみたいですが・・・！？

ーキ うちの朝はご飯派ですが、たまに美味しいトーストとかあったら食べたいなあって。ロールパンも欲しい・・・。

ー白 ふわり美味しい食パンがあったら、子供のお昼ご飯にサンドイッチとか作れるのに・・・。

ーY クロワッサンも中に挟んでサンドイッチにできるのとか、バリエーションがあったらいいよね。

ーQ 会議冒頭から、暗い話になってしまいました。(笑) 理想の食パンやロールパン探しはぜひ別に企画しましょう！！  
ちなみに日本で売っている、みなさんが理想とするクロワッサンは？

ーY どれも美味しいけど、クロワッサンで有名なのはメゾン・カイザーかな？(K: 知らなかったです！！)

ー羊 ドンクも美味しい！父が好きでよく買ってきた思い出が・・・。

ー白 私は PAUL のクロワッサンが好きです。(みんなうなづく)

ーQ ちょっとテンションが回復したところで、今回は、女子会のみなさんからの口コミ、そして、サンパウロに住む外国の方の書き込みを調べて、12のお店からクロワッサンの精鋭たちをゲットしてきました！ 次のページにつづく

7人の女子たちでクロワッサンを囲みマジメに試食をしました！集めてみると、形も大きさも重さも様々！焼きたてに近づけるため、パン焼き機で温めて・・・。その中で、ポイントが高かった品を勝手にランキング！



ジュリス・ポウランジェリエ

サント・パオン

ミスタ・ベーカ

ル・ヴァン (Le Vin)

ル・パン (le Pain)

コンフェイタリア・ダマ

ウニオン・ドゥ・パン

ポウランジェリエ・ル・フォルニル (メルキュールホテル)

パティスリー・ドーセ・フランセ

ホテル・ブルマン

ポウランジェリエ・パティスリー・チェス・ナモナ

シムラ・パス・エ・ドゥセス

\*美味しいクロワッサンとして名前が上がりながら、残念ながらこの重要な会議に出席できなかったクロワッサンも。(泣) 詳しくは次のページ下をご参照ください。



ホテル・グラン・メルキュール・イビラプエラ  
Boulangerie  
Hotel Grand Mercure Ibirapuera



高級感のあるたたずまい、外側はサクサク、内側がしっとり。ほどよいバター風味がして美味しいという意見が多く、サイズ感、見た目、食感、香り、味すべての項目でバランスよく高得点でした。クロワッサン競争が激しい日本でもおすすめ出来るという声も。サイズが大きいのに、価格は平均より下なのも嬉しいポイントです。

また、持ち帰りにはこれまた高級感のある箱を用意してくれるのも嬉しいところ。友人の家への“お持たせ”などにもぴったりです！甘みは少なめなので、甘みのあるクロワッサンが好きな人には物足りない可能性も。バターが少し多めかな！？という意見もありました。(価格：7リアル サイズ：約10cm×15cm)

←クロワッサンを入れてくれる箱が豪華でドキドキ。ホテル内にはカフェスペースもあるので、特別な日の朝食やフランキを楽しんだ後、クロワッサンを購入するのもOkay!



住所: Rua Sena Madureira, 1355 - Vila Clementino SP ホテル内  
営業時間: 月・土 07:00 - 20:00 日曜 07:00 - 18:00



コンフェイタリア・ダマ  
Confeitaria DAMA



スイーツ屋さんのクロワッサンらしく、見た目の優雅さと、抜群のサクサク感、中はしっとりバターの香りの良さ、濃厚な後味なのに決してしつこくないという味の繊細さで高得点。項目によっては、メルキュールよりも高い評価でした。一方で、繊細がゆえに食べ応えが足りないかもという意見もありました。買った次の日に温め直しても美味しいのも嬉しいところ。2017年度、雑誌Vejaのベストスイーツ店に選ばれたDAMA。店内には、女子力上がるスイーツもあるので、カフェついでにクロワッサンを購入！という楽しみ方もオススメです。(価格：8.50リアル サイズ：約9cm×16cm)

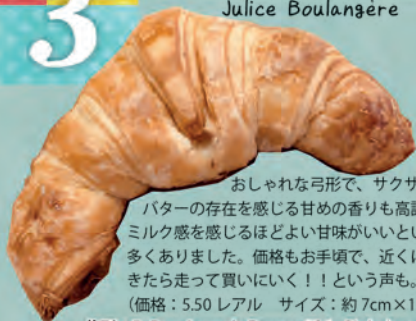


前回のサンパウロ女子会のスイーツ会議で1位と2位になったのもDAMAのスイーツ。店舗も増えて立ち寄りやすくなりました!

ピニエイロス店 住所: Rua Ferreira de Araujo, 376 SP  
営業時間: 月・土 9:30 - 19:30 日曜 10:30 - 18:30  
ショッピング・シッターズ・ジャルシン、ショッピング・JK・イグアテミ  
イジエノーポリス地区にも店舗があります。

3

ジュリス・ボウランジェレ  
Julice Boulangère



おしゃれな弓形で、サクサク感強い。バターを感じる甘めの香りも高評価。味もミルク感を感じるほどよい甘味がいいという意見が多くありました。価格もお手頃で、近くにお店ができたら走って買いにいきたい!!という声も。  
(価格: 5.50 レアル サイズ: 約7cm×15cm)

住所: R. Dep. Lacerda Franco, 536 - Pinheiros SP  
営業時間: 火 - 土 08:00 - 19:00 日 / 月 08:00 - 19:00

4

ル・パン・ボウランジェリエ  
Le Vin Boulangerie



サクサク感は欠けるものの、しっとりしてかめばかむほど美味しさが出てきます。塩味もしつ、甘味もじわっと感じられるので、スープとも相性が良さそうというコメントもありました。  
(価格: 8.50 レアル サイズ: 約9cm×16cm)

住所: Alameda Tietê, 179 - Jardim Paulista SP  
営業時間: 月 - 土 07:00 - 21:30 日曜 07:00 - 20:30

5

パティセリー・ドゥセ・フランセ  
Pâtisserie Douce France



焼き色のいい見た目、パイ状の層が薄く、やわらかい食感が高評価。バターがしっかり効いているため、場所によっては噛むとバターが出てくる感じもあり、少し食べ応えのあるクロワッサン。味は薄めなので、サンドイッチにオスメというコメントもありました。(9レアル 約7cm×11cm)

住所: Alameda Jaú, 554 - Jardim Paulista SP  
営業時間: 月 - 日 08:00 - 20:00

6

シムラ・パエス・エ・ドーセス  
Shimura Pães e Doces



キュッと締まったスタイリッシュな形。しっかり層があり、ふわふわキメの細かさあり。クロワッサンよりはパン。プリオッシュに近いとの意見もありましたが、甘めで美味しい味で6位にランクイン。バター、塩、甘味のバランスがとても良いというコメントや、甘味が子供にも好まれそうというコメントも。(6レアル 約6cm×16cm)

住所: Av. Paulista, 1230 - Bela Vista SP ショッピング4F  
営業時間: 月 - 土 10:00 - 22:00 日曜 14:00 - 20:00

7

ユニオン・ドゥ・パン  
Union du Pain



少しさっくりした食感とちょうどいいサイズ、やさしい香り、甘味のある味が好評でした。完全なクロワッサンよりはパンに近いので7位。味はいいとのコメントでした。  
(約6レアル 約5cm×13cm)

R. Alves Guimarães, 1458 - Pinheiros

7

ミスター・ベーカ  
Mr. Baker



独特な丸いフォームが存在感あり。層がこまかくあるクロワッサンというよりは、ふわふわのパンに近い食感。サンドイッチにおすすめのしっかりした生地です。  
(約7レアル 約10cm×11cm)

R. Pedroso Alvarenga, 655

7

サント・パオン  
Santo Pão



サクサクよりは、カリカリな食感。こちらも、クロワッサンよりは、パンに近いという意見により、7位にランクイン。バターやチーズの香りがするとのコメントも。存在感のあるサイズで、男性向けのクロワッサン! ?  
(約7レアル 約cm×11cm)

R. Padre João Manuel, 968 - Jardim Paulista

諸事情で会議に欠席したクロワッサン

アカデミア・ド・パオン  
Academia do Pão



営業時間と会議が合わず、出席が叶わなかったのですが、食感と味のバランスはよく、入賞していた可能性大のクロワッサンです。  
(7レアル)

\*もっと美味しいクロワッサンのお店がある!という方、H.I.S.のFB いいね! プラジル で口コミ募集しております!!

ベンジャミン・ア・パダリア  
Benjamin a Padaria



チョコクロワッサンで有名なお店。プレーンなクロワッサンもありました。パンに近い印象ですが甘味がある生地は Good!  
(約4.90 レアル)

ファブリケ  
FABRIQUE



程よいバターの香りとサクサクした食感で、こちらも入賞していた可能性が高いクロワッサンです。  
(価格: 7.80 レアル)

腰に負担がかかる  
年末年始！！

# 腰のトラブル改善エクササイズ

年末年始、飛行機などでの移動が増えたり、仕事やお子さんの予定でストレスが増えたり、暑くなり冷房で冷えたり腰のトラブルを抱えやすい時期。「日本人の国民病」とも言われる腰のトラブルの原因は、冷え、ストレス、運動不足姿勢、環境などと様々ですが、意外と知られていないのが、お尻からももの筋肉の“コリ”！！サンパウロ在住、人気整体師の大山先生が教えてくださるのは、家でも、オフィスでも、飛行機の中でもできる腰のトラブル改善エクササイズです！ 身体の要でもある腰、1日3分のエクササイズで快適に過ごしましょう！

モデル：同院スタッフ まこさん

STEP 1：かるく膝をまげ寝転がる



STEP 2：左足を、もう一方の膝の上にのせる



これはOK! (with a checkmark icon)



Point：お尻の足の膝はなるべく90度になるように

これはNG! (with an X icon)



STEP 3：右足のももを両手でかかえ息を吐きながら上半身の方向に引き寄せる



STEP 4：3回繰り返す。反対の足も同様に！



Point：交互ではなく片足づつ3回。体はリラックス、腕の力を使うこと。

注意：腰に持病を抱えている方は医師との相談の元行ってください。

お尻のコリは、思わぬ時にも起きています。長く座っている時だけではなく、朝起きた時ベッドでもオススメ。

息を止めてしまうと、筋肉が固まってしまうので、深呼吸も重要なポイント。リラックスした状態で行いましょう！

Point：6秒ほどで。痛気持ちいい程度で無理をしない。お尻からももにかけて筋肉を伸ばすイメージでゆっくりのびます。

## 座って行う場合

STEP 1：浅く腰をかける。(低い椅子がオススメ)



Point：飛行機の場合はトイレで。

STEP 2：片足を反対の膝にかけ、手で足を抑える。



Point：同様に90度を目安にして

STEP 3：足を抑えながら上半身を前に倒す。息は吐きながら。



Point：意識はお尻の後ろの筋肉。じっくり伸ばすように。

STEP 4：斜めにも倒す。片足を3回行ったら、反対側も同様に。



Point：深呼吸も忘れずに！

整体師・鍼灸師：大山牧彦（おおやま まきひこ）

東京の整体・鍼灸院で修行と施術を重ねたのち、2012年より奥様の故郷であるブラジルで開業。以降、サンパウロ在住の日本人・ブラジル人だけでなく、ブラジルを訪れる日本の著名人にも人気の整体師。予約は、メールかWhatsapp、急ぎの場合はお電話で。土曜日は予約が取りにくいので平日がオススメ。整体院「Body Therapy Mao」住所：Rua Doutor José de Queiros Aranha 138 2階  
営業：月・水・金・土 9:00-17:00  
予約：Email：body\_mao@hotmail.com Whatsapp & 電話：(11) 96335-8480

# トキメキ Restaurant

エマ  
～EMA～

レストランの  
シンボル EMA



開拓  
★女性がトキメキ  
レストラン

近づくクリスマス！今回は、女性がトキメキレストランをご紹介！  
ラインナップに加えてみてはいかがでしょうか？



星の数ほど存在するサンパウロのレストラン。  
今回で紹介するのは、新進気鋭の若手女性シェフが2013年に開いたコンテンポラリー・ブラジリアン料理のレストランEMA。EMAとはアメリカダチョウの意味で、お店のシンボルにもなっています。  
全部で48席の小さなスペース。テーブルも小さめですがなぜか居心地の良さを感じる空間。ひとつひとつ丁寧に作られるコース料理は、繊細で美しく、食べる人をワクワクさせる創作料理。ブラジル

ならではの食材をうまく取り入れ、セピツェなど外国の料理もオリジナルにアレンジ。器も一品ごとに変わるので飽きさせず、新たな料理が運ばれてくる度に会話がはずみます。

シェフのヘナタ・ヴァンゼットは29歳。イーリャ・ペーラという島にあるお母さんの小さなレストランで13歳から働き始めました。ヘナタの料理は人気となり、



わずかに18歳で島に自分のレストランを開きます。そのレストランで成功した彼女が、自分のこだわりの空間でこだわりの料理を出したいと開いたのがEMA。メニュー作りだけでなく内装のタイル選びにもこだわり、壁を飾る絵も彼女が描いたもの。その手作り感とお店への愛情が訪れる人をもてなし、肩肘張らずリラックスして料理を楽しめる空間を生み出しています。  
忙しい時間の合間を縫ってヨーロッパやアジアの国々を旅し、新たなメニューのインスピレーションや素材がしに余念がないヘナタ。彼女の遊び心あるメニューに、会いに行ってみてはいかがでしょうか？

Rua Bela Cintra, 1551 - Jardins 火・金 19時30-12時  
土曜日: 14時-17時 19時30-12時30 コースはR\$170 (飲み物別)



ヘナタ・ヴァンゼット

**備え  
あれば  
憂い  
なし!**

## ブラジル & サンパウロ 緊急時のお話

何かとバタバタする年末年始。その前に押さえておくべきことは何なのか!? というので今回は、サンパウロにある**住まいのトラブルサポート会社 GOHARA**のご協力の元、ブラジルの救急車事情をご紹介します!  
もちろん、救急車を呼ぶ事態にならないのがベスト。でも、事前に備えておくだけで心の余裕をもって新しい年を迎えられます!! 所属している会社やお住まいの街によって、緊急事態への対処法が違ふ可能性も。かかりつけの医師や会社の総務とも相談し、緊急対応をご家族で話し合ってみてはいかがでしょうか?  
(※今回ご紹介するのは命に関わる緊急事態。保険を使って私立病院に・・・という、余裕がある時の救急車の手配に関しては別の機会にご紹介します。)

### Q1: 緊急事態発生! 命が危ない。ブラジルではどこに電話したらいいの? \*

Better Answer

**193**

(消防署の番号)

子供が高いところから落ちて意識がない。急に倒れて失神状態。プールで溺れて意識がない。車の事故に巻き込まれた。自分が車で人をひいてしまい相手が動かない・・・など、命に関わる緊急事態で、どうしても自分で救急車を呼ばなければいけない時、多くのブラジル人が電話をするのは **192 番の公的救急車サービス**。しかし、ブラジルに住む日本人に対し、GOHARA がより良いのではないかと考えるのは **193 番 (消防署) への緊急連絡**。理由は、消防署は火事や事故など幅広い緊急事態に対応していること。ブラジルに慣れていない外国人が、命に関わる緊急事態でパニックの時に、状況に応じて 192 番か 193 番を判断するのは困難だから。消防署は起きている事態から判断し、救急車の手配や、時には道路を封鎖し救急ヘリを止めることも可能です。(実際先日、パウリスタ通りに救急ヘリが止まりました。) 193 番は全国共通。携帯でも固定電話でも、市外局番をつける必要はありません。消防署の判断で救急車を手配。一番近くで受け入れ可能な公立の病院に搬送され、人命救助が行われます。24 時間対応で救急車は無料。搬送された公立病院の医師が命に問題がないと判断したら、希望の私立病院などに搬送する手配が可能です。

### Q2: 電話をしたら、いったい何を伝えたらいいの? \*

Better Answer

① 何が必要か?

② 何が起きたのか?

③ 呼びたい場所は?

電話先のオペレーターが聞きたい情報は、主に以下の 3 点。緊急事態なので、無理に長く話そうとせず、落ち着いて単語を繰り返し伝えましょう。  
**まず第一に、何が必要か? Ambulância (アンブランシア) 救急車!**  
**次に、何が起きたのか? Vômito! (ボミト) 嘔吐をしている**  
**Caiu! (カイウ) 落ちた! Desmaiou! (デスマヨウ) 失神した!**  
**Passando Mal (パサンド・マウ) 気分が悪い Incêndio! (インセンジオ) 火事!**  
**Acidente de Carro (アシデンチ・デ・カーホ) 車の事故です! !**

**Atropelamento (アトロペラメント) 車にはねられた! (人をはねた場合も同様)**

**Parece Infarto! (パレセ・インファルト) 心臓発作 (もしくは脳梗塞) のようです!**

**Levou um tiro! (レボウ・ウン・チーロ) (自分ではなく他人が) 銃で撃たれた!**

余裕があったら、“誰か” の説明 **Bebê (ベベ) あかちゃん Criança (クリアンサ) 子供 Eu (エウ) 私**  
緊急度を増すために付け足したいのは、**Socorro! (ソコーホ) 助けて!**

**最後に伝えるのは、住所と部屋番号と名前。**(外の場合は、道の名前と番号や目印となるお店や建物) 病院に持っていくべきものは、搬送される人と同伴する人の身分証明書とお金もしくはカード、携帯。救急車で運ばれる人の貴重品は紛失のおそれがあるので、事前にはずしておきましょう。

## 住まいに関する SOS & 修繕・通訳派遣なら

**GOHARA**  
ASSESSORIA E NEGÓCIOS

住宅の緊急事態 (水漏れ、電気製品の故障、書類紛失の対応、鍵のトラブルなど) の問題解決。そのほかお住まい探し時の物件選び、仲介、マンション退去時の原状回復のための修理、修繕およびリフォーム工事も承ります。個人のお客様も法人のお客様も、お気軽にご相談ください。

住所: Rua Domingos de Moraes, 348 建物地上階の右手奥 Loja.21  
時間: 月~金曜日 9:00 ~ 17:00 代表電話: (11) 2924-6717

**(11) 97207-0377 (11) 94355-7207 24 時間 日本語対応**

Email: gohara@gohara.com.br HP: http://www.gohara.com.br





透明度を超える透明度の湧水や澄んだ溪流に感動！  
ブラジルの誇るエコツーリズムを体感ください。

# 清流地ポニート 4日間

催行日 **1月25日～28日**

旅行代金 **BR\$ 3,298～**

日程	スケジュール
1月25日	サンパウロ・ガリュリョス空港発 カンボグランジ空港着 日本語アシストと共にポニートへ移動します。  南米最大の陥没穴(シンクホール)と混合インコ観光ツアー 夕食は、ポニートの中心地・人気店「CASADO JOAO」にてお召し上がりください。夕食後はお買い物等、自由散策。
1月26日	ホテルにて朝食後 青の洞窟へのツアーへ参ります。<日本語ガイド> ※5歳以上限定のツアーです。 スクリー川・フローティングツアー<日本語ガイド・ランチ付> 乗馬やサイクリングも選択可能です。(料金別途) ※天候等により日目に変更になる場合もございます。
1月27日	フォルモザ川・ラフティングツアー<日本語ガイド> ※5歳以上限定のツアーです。 天然水族館・フローティングツアー<日本語ガイド・ランチ付> 天然の川をゆっくりフローティングしながら南下いたします。 水中カメラなどを所持し頂くたく皆さんの魚がお撮りできます。 ※小々なお子様も参加可能なツアーです。 ※天候等により2日目に変更になる場合もございます。 夕食は各自にてお召し上がりください。
1月28日	昼食をレストランにてお召し上がりください。 カンボグランジ空港発 サンパウロ・ガリュリョス国内空港着 お疲れ様でした。

お子様とでも安心の  
歩いて観光できるスポット

12月～1月の朝は、湖に直接光が差し込むため、遠くからでも湖が青く輝いてみえます。また、足場がすべりやすいこともあるので洞窟へはスニーカーで行かれることがオススメです！

**青の洞窟**  
(Gruta do Lago Azul)



## おすすめエコツアー

**フローティングツアー**

**ラフティングツアー**

抜群の透明度を誇るスクリー川で多種多様な魚たちとスノーゲルをつが川の溪流の流れに身を任せ、ゆっくり下ります。その心地よさはまるで自分も魚になったよう!!



南米の自然を代表する世界三大瀑布の迫力の景観を  
ブラジル側、アルゼンチン側から観賞。

# イグアスの滝 3日間

催行日 **1月25日～27日**

旅行代金 **BR\$ 2,498～**

日程	スケジュール
1月25日	サンパウロ・コンゴニャス国内空港発、(空路・直行)イグアスへイグアス空港着 着後、日本語ガイドがお待ちしております。 空港より、「ブラジル側のイグアスの滝観光」<日本語ガイド> ブラジル側のイグアスの滝の遊歩道ととり滝観光いたします。 夜は南米各国のショーを披露する「ハファイン」にてディナー&ショーをご覧ください。 夕食はブッフェにシュラスコも堪能ください。
1月26日	バードパークを見学&アルゼンチン側のイグアスの観光、アルゼンチン側のイグアスの滝観光(昼食付)へ参ります。 トロコ列車の乗車、悪魔の喉笛など、人気の名所を観光。 昼食は国立公園内のレストランにてお召し上がりください。 観光後は、大人気のボートツアーへ参ります。 終了後は3国合流点を見学します。
1月27日	集合時刻までは自由行動となります。  別途代金にてオプションツアーをご用意しております。 ヘリコプターでイグアスの滝見学&イタイバムツアー(3名以上にて催行、日本語ガイド)お一人様あたりBR\$800  イグアス空港発 サンパウロ・コンゴニャス国内空港着 お疲れ様でした。

**食事** 華やかなショーと  
ブッフェ&シュラスコ料理  
人気のハファインディナーショー



## オススメオプションツアー



2カ国をまたぐイグアスの滝をヘリコプターで眺める絶景ツアーです。壮大なイグアスの滝の全貌を上空よりご覧いただけます。

- 代金 BR\$ 800
- 日本語ガイド
- 最少催行 3名様

## 2カ国にまたがる世界三大瀑布の両国側から観光

**アルゼンチン側**

**ブラジル側**



アルゼンチン側では遊歩道歩いて滝壺が見える悪魔の喉笛の展望台へ、ブラジル側では約40口に及びイグアスの滝の全景をご覧いただけます。

ここでしか見ることのできない  
天地無用の幻想的な世界へ！

# ウユニ塩湖 & ボリビア 4日間

催行日 2月10日～13日

旅行代金 US\$ 2,298～

カーニバル連休  
特別企画ツアー

年数ヶ月、雨季に果てしなく広がる鏡のような風景

ウユニ塩湖は「世界で最も平らな場所」と評されるようにほぼ高低差がないため、雨季である(12月～4月)には降った雨が平らな大地にうみすらとたまる「鏡張り」となり、自分が空中に浮かんでいるような不思議で幻想的な奇観になります。

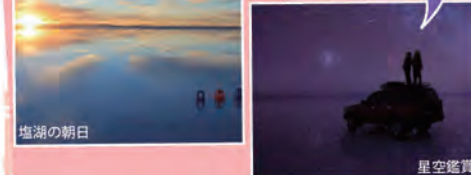


## 2月のウユニは雨季ベストシーズン



## 今がベストシーズンの鏡張り ウユニ塩湖

見渡す限りの大地に広がる朝日や夕日、そして人気の星空の観賞にもご案内します。水平線から昇る朝日や水面に映る星空の世界に立って満点の星空がまるで宇宙にいるかのような感覚が味わえます。



**POINT**  
ランチは塩湖に  
パラソルを掛けて  
ピクニック♪



**POINT**  
新月(2月15日) 近くの  
ため、満点の星空を  
観賞いただける可能性大!

日程	スケジュール
2月10日	サンパウロ発、飛行機でボリビアへ ウユニ空港着 着後、日本語ガイドと共に、ホテルへ ホテルにて夕食をお召し上がりください。 <b>塩のホテルまたはウユニタウン宿泊 ウユニ泊</b>
2月11日	(朝日鑑賞)サンライズツアーへ ホテルにて朝食後 ウユニ塩湖・終日観光へ <日本語アシスト・昼食付> 塩湖観光をご堪能ください。 昼食は塩湖内でのピクニックランチ。 夜は夕日鑑賞、星空鑑賞へ参ります。 夕食はホテルにてお召し上がりください。 <b>塩のホテルまたはウユニタウン宿泊 ウユニ泊</b>
2月12日	ホテルにて朝食後 ウユニ塩湖・終日観光へ<日本語アシスト・昼食付> 塩湖観光をご堪能ください。昼食はホテルランチとなります。 終了後は空港へ参ります。 夕食はウユニまたはラバスのレストランにて。 ウユニからラバスへ飛行機で移動。 ラバス泊
2月13日	ホテルにて朝食後 ラバスからサンパウロへ飛行機で移動。 午後、サンパウロへ到着。お疲れ様でした!

## ウユニ塩湖とは…

標高約3,700m。富士山と同じくらいの高さに位置し、南北約100km×東西約250km。面積約11,000km<sup>2</sup>という四国の半分以上にもなる巨大な塩原。1億年以上前、かつて海だった場所でプレートがぶつかりあい、海水が残ったまま地面が隆起。残った海水が干上がり、この広大な塩の大地が生まれたと言われています。世界で最も平らな大地で、高低差が50cmしかない為、雨期には降った僅かな水がどこにも流れず巨大な水溜まりとなるのです。

## ウユニ旅行の必需品

- 1 防寒着・・・朝晩はとても冷え込みます、ジャケットのご用意をください。
- 2 日差し対策・・・日差しがとても強いのでサングラス、帽子、日焼け止め、リップクリーム、長袖の服のご用意を。
- 3 常備薬・・・胃薬、頭痛薬、下痢止め、風邪薬など。
- 4 雨合羽・雨具・・・雨季ですので雨具のご用意をお忘れなく。
- 5 ウェットティッシュ・・・まわりに施設が少ない為、手を洗いたい時等に便利です。

# カーニバル連休 特別企画ツアー

ベストシーズンの氷河観光！

# パタゴニア & アルゼンチン

5日間

催行日 2月10日～14日

旅行代金 US\$2,498～

日程	スケジュール
2月10日	サンパウロ・グアルーリョス空港発 ブエノス・アイレス空港にて乗り継ぎ、カラファテ空港へ。 カラファテ空港着。 *ブエノス・アイレスより、日本語添乗員が同行し、パタゴニアとブエノス・アイレスのご説明をいたします。 空港からホテルへ、到着後は夕食まで自由行動となります。 ホテルまたは現地レストランにて夕食。
2月11日	ホテルにて朝食をお召し上がりください。 ペリトモレノ氷河観光へ ＜英語ガイド・日本語添乗員が同行・ランチBOX付き＞ 【船で氷河に近づく、サファリナウティコツアー付き】 *世界自然遺産に登録された氷河国立公園で、一番代表的なペリトモレノ氷河を訪れます。パタゴニアの美しい風景の中を西へ、展望台から、青く美しい巨大な氷河を堪能していただけます。また、サファリナウティコツアーにて、船で氷壁に近づけます！ 別添料金をにて「ペリトモレノ氷河トレッキング観光」へ、お一人様あたりUS\$200となります。年齢制限あり、英語ガイドによる混乗ツアーです。
2月12日	ホテルにて朝食をお召し上がりください。 ウプサラ氷河・スペガティエーニ氷河などの1日観光へ ＜英語ガイド・日本語添乗員が同行・ランチBOX付き＞ *カラファテの町からクルーズ船が出る港へ移動します。エメラルドグリーンのアルゼンチン湖を航行し、氷河国立公園最大の高さを誇るスベガティエーニ氷河や2番目の大きさを誇るウプサラ氷河、湖に浮かぶ大小様々な氷河をご覧いただけます。
2月13日	ホテルにて朝食後、空港へ送迎。 カラファテ空港発、ブエノス・アイレス国際空港着。 到着後、日本語ガイドと共にレストラン(昼食)へ。 ブエノス・アイレス市内観光へ～日本語ガイド・約4時間～ アルゼンチンタンゴ発祥の地、◎ボカ地区・カミニート 世界最大劇場のひとつ◎コロン劇場◎5月広場◎カテドラル「エビータ」が眠る◎レコータ墓地を観光します。 ホテルに戻ります。 夜は哀愁漂うタンゴショーをお楽しみいただけます。
2月14日	ホテルにて朝食をお召し上がりください。 ブエノス・アイレス国際空港へ送迎。 アルゼンチン発、サンパウロ・グアルーリョス国際空港着 お疲れ様でした。

## 船から展望台からドローンと大迫力 パタゴニア氷河観光

### 船から観光!

ウプサラ氷河・スペガティエーニ氷河等  
まるっと1日観光

船に乗りアルゼンチン湖を北西に進み、ロス・グラシアレス国立公園内へ氷河国立公園で一番高い、スペガティエーニ氷河やウプサラ氷河、湖に浮かぶ青く美しい様々な形の流氷を見学します。

### 展望台から観光!

ペリトモレノ氷河観光



サファリ・ナウティコ船に乗り、ペリトモレノ氷河を見学。  
船を降りた後、バスで展望台まで移動し、展望台から氷河を観光！  
氷河が轟音を立て崩れ落ちる場面にも出会えることも！



H.I.S.  
ポイント

### オプションツアー

氷河の上を歩くことができる「ミニトレッキングツアー」がオススメ！  
コップや空のペットボトルを持参すれば、氷河の水を飲むことも。  
ウォスキーを持参して、天然の氷河の水でロックはいかがでしょう？  
※参加条件：10歳（体重30kg以上）から65歳まで



見に行こう!!

## パタゴニアのグレイシャーブルー

パタゴニアでは信じられない程青い流水に出会うことができます。長い年月をかけて圧縮された氷の中にはほとんど気泡がなく、高い透明度となります。赤色の光を吸収した氷は青い光のみを反射し、「グレイシャーブルー」という独特の青色に見えるのです。



## ブエノス・アイレスでは市内観光 タンゴディナーショー付!

ヨーロッパ風の建造物が立ち並ぶブエノス・アイレスを日本語ガイドと共に観光します。夜はアルゼンチン・タンゴ発祥の地として知られるラ・ボカ地区でディナーと共に本場のタンゴショーをお楽しみください。



熱気と興奮に包まれる  
世界最大級の大祭典!!

期間中 **リオ・デ・ジャネイロ** 半日観光ツアーも  
同時ご予約受付中!

本選

エイチ・アイ・エフでは  
階段席-ARQUIBANCADA  
升席-FRISA  
2タイプをご用意!

往復送迎付

# リオ・デ・ジャネイロ カーニバル2018

チケット好評販売中!

H.I.S.メルマガに登録して  
ブラジル最新ニュースや  
お得なツアー情報を  
GETしよう!!



<http://his-brasil.com.br/jpn>



ご登録はカンタン!  
ホームページから  
お得がいっぱい  
毎週配信!

H.I.S.ブラジル オフィシャル  
SNS、ブログもチェック

Instagram 始めました!  
@hisbrasilturismo

Facebook  
日本語 [www.facebook.com/likebrasil.jp](http://www.facebook.com/likebrasil.jp)  
ポルトガル語 [www.facebook.com/hisbrasilturismo](http://www.facebook.com/hisbrasilturismo)

ブログ  
サンパウロ支店 <http://blog.his-j.com/saopaulo>  
リオデジャネイロ支店 <http://blog.his-j.com/rio>

**HIS** はブラジル全4店舗にて、日本人・日本語スタッフ駐在!!

## サンパウロ・パウリスタ支店

※日本領事館と同じビルです。

住所 Av. Paulista, 854- Piso superior  
25-B - Bela Vista - São Paulo - SP

営業時間 月~土 10:00~19:00  
日・祝日 12:00~18:00

TEL 11-3171-3620  
日本語専用:11-3171-3646

E-Mail [info@his-brasil.com.br](mailto:info@his-brasil.com.br) (日本語OK)

## サンパウロ・リベルダーヂ支店

住所 Praça da Liberdade, 190 2階  
- Liberdade, São Paulo

営業時間 月~金 9:00~18:00  
土 9:00~12:30 日曜日休日

TEL 11-3271-0452  
日本語専用:11- 3271-0482

E-Mail [his.liberdade@his-brasil.com.br](mailto:his.liberdade@his-brasil.com.br) (日本語OK)

## リオ・デ・ジャネイロ支店

住所 Shopping Cassino Atlantico  
- Av. Atlantica, 4240 - 1階  
- Copacabana, Rio de Janeiro

営業時間 月~金 10:00~19:00  
土 10:00~17:00 日・祝日 休

TEL 21-2523-9777  
日本語専用:21- 2513-5929

E-Mail [his.rio@his-brasil.com.br](mailto:his.rio@his-brasil.com.br) (日本語OK)

## HIS 法人デスクのご案内

おかげさまで現在150社を超える日系企業のお客様にご愛顧いただいております!  
企業様向けの特典や価格、サービスなど充実の内容で御社の出張をサポート致します!

### ココが違う! H.I.S. が選ばれる理由

- ※専任の担当が、品質の高いスピーディーな対応をお約束
- ※ビザ手配の専任スタッフが常駐。
- ※セルフブッキングシステムで、24時間ご予約が可能
- ※日本での清算もOK!
- ※海外158都市、279拠点のネットワーク(日本を除く)
- ※契約企業様への特別価格をご案内
- ※24時間緊急対応

- ※毎月のレポートで、出張経費の“みえる化”が可能

お問い合わせは日本語でお気軽にどうぞ!

TEL 11-4873-1350

E-Mail [corp.jpn@his-brasil.com.br](mailto:corp.jpn@his-brasil.com.br)

旅行会社  
世界進出国数  
No.1

※トランスコスモス・アナリティクス調べ

Vamos! 次号は1月15日頃! お楽しみに!!